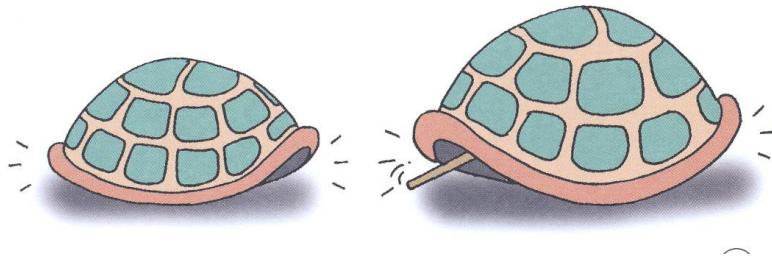


PAD informatie

voor ouders



De Kiem

Roelofarendsveen, januari 2015

Beste ouders/verzorgers,

Hierbij willen we u graag informeren over het PAD leerplan, dat bij ons op de Kiem gebruikt wordt om het sociaal emotioneel leren van onze leerlingen te stimuleren. In deze informatie worden de volgende punten toegelicht:

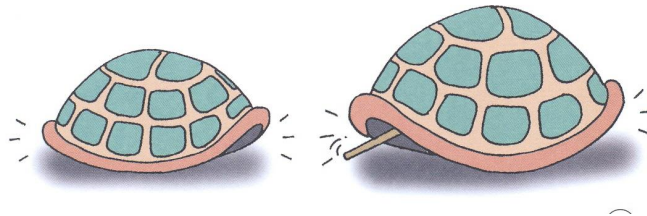
- Wat is het PAD leerplan?
- Hoe kunt u thuis uw kind helpen bij het oefenen en onder de knie krijgen van de vaardigheden die tijdens PAD geleerd worden.

Wilt u nog verdere informatie over het PAD-leerplan, dan kunt u natuurlijk altijd terecht bij de leerkracht van uw kind. Verder zijn er op de Kiem 2 PAD-coördinatoren aangesteld. Dit, om de praktische zaken en inhoudelijke zaken rondom het PAD-leerplan goed te laten verlopen.

We hopen met deze informatie in goede samenwerking met u het sociaal emotioneel leren van onze leerlingen te bevorderen.

Met vriendelijke groet,

Het team van de Kiem



Wat is het PAD-leerplan?

Het PAD-leerplan is een preventief programma dat op een systematische wijze het sociaal emotioneel leren van de leerlingen wil stimuleren. Zo kan de school de kinderen beter voorbereiden op hun latere functioneren in de maatschappij. Het PAD-leerplan is hierbij een effectief hulpmiddel. Het kunnen praten over gevoelens en problemen is onder meer belangrijk als voorbereiding op de puberteit. Als ze voor die tijd geleerd hebben over gevoelens en problemen te praten, zullen ze makkelijker zaken met ouders en andere volwassenen bespreken.

PAD betekent bij ons op school: Positief Anders Denken. De docent van uw kind past het PAD-leerplan op twee manieren toe. Allereerst geeft hij of zij één keer in de week een PAD-les. Tijdens deze les worden specifieke vaardigheden aangeleerd. Ten tweede stimuleert de docent de kinderen gedurende de hele dag om de geleerde begrippen en vaardigheden te gebruiken. De docent doet dat zelf ook voor. Op deze manier passen de kinderen de inhoud van de PAD-lessen ook toe bij andere schoolvakken en leren zij hun nieuwe vaardigheden te gebruiken in de omgang met andere kinderen en volwassenen.

Als ouder/verzorger kunt u hierbij ook een rol spelen door uw kind thuis te stimuleren in de praktijk te brengen wat hij of zij in de PAD-lessen geleerd heeft. U bent voor uw kinderen een belangrijk voorbeeld. Van u leren ze het meeste en daarmee heeft u een grote invloed op hun ontwikkeling. U moet er rekening mee houden dat ieder kind een eigen persoonlijkheid en temperament heeft. Het ene kind heeft meer tijd nodig om met zijn gevoelens om te leren gaan en problemen op te lossen dan het andere kind. Als u er thuis ook aandacht aan besteedt, zal dat uw zoon of dochter ongetwijfeld helpen in dit proces.

Het PAD-leerplan is er voor alle groepen van de basisschool. Gedurende alle acht schooljaren komen vier thema's aan de orde. Het gaat om de thema's zelfbeeld, zelfcontrole, gevoelens en probleem oplossen.

Zelfbeeld

Dit thema start in de onderbouw en loopt daarna als een rode draad door alle leerjaren heen. In de PAD-visie is elk kind uniek en heeft iedereen zijn bijzonderheden. Iedere leerling wordt minimaal twee keer per schooljaar uitgekozen als 'kind van de dag'. Om gedurende een hele schooldag in het middelpunt van de belangstelling te staan. De docent en de klasgenootjes letten die dag speciaal op de positieve kwaliteiten van het 'kind van de dag' en vertalen dit in complimenten. Ook stimuleert de meester of juf het 'kind van de dag' om complimenten voor zichzelf te verzinnen. Het geven en ontvangen van complimenten krijgt nadrukkelijk de aandacht binnen de lessen. Complimenten zijn goed voor het positieve zelfbeeld van de leerlingen. De dag wordt afgesloten met een 'complimentenrondje', waarbij de docent enkele complimenten op een mooie lijst ('Mijn complimentenlijst') schrijft. Om de ouders en verzorgers bij de PAD-lessen te betrekken, mag het 'kind van de dag' de complimentenlijst mee naar huis nemen. De ouders lezen samen met hun kind de lijst nog eens door en zetten ze er een extra compliment bij.

Wat kunt u thuis doen?

- Vraag uw kind na een schooldag wie het 'kind van de dag' was.
- Neem met uw kind de complimentenlijst door, die hij of zij mee naar huis heeft genomen op de dag dat hij of zij het 'kind van de dag' was. Voeg er nog een compliment van uzelf aan toe. Als u en uw kind dat leuk vinden, kunt u de complimentenlijst zo ophangen dat anderen thuis het ook kunnen zien.
- Geef uw kind regelmatig een complimentje en leg hem of haar dan uit waarom u aan dergelijke dingen denkt.



Zelfcontrole

Ook dit thema start in de onderbouw en loopt daarna door als rode draad door alle leerjaren heen. Sommige leerlingen komen nogal eens in de problemen doordat ze te impulsief reageren. Ze slaan of schoppen bijvoorbeeld een medeleerling en bedenken pas achteraf dat je het eigenlijk beter niet kunt doen. Met behulp van een verhaal over een schildpadje leren de kinderen zichzelf te controleren (zie bijlage). Het schildpadje doet allerlei dingen ook nogal impulsief en komt daardoor steeds in de problemen. Van een oude, wijze schildpad leert hij dat hij beter eerst kan nadenken. De meester of juf leert de leerlingen dat er in alle probleemsituaties een 'nadenkmoment' is. Om te kunnen nadenken, moet je eerst rustig worden. Een hulpmiddel voor de jonge kinderen is de Schildpadmethode: ze leren zich even in zichzelf terug te trekken door te 'padden'. Dat doen ze bijvoorbeeld door even letterlijk stil te gaan staan en hun armen gekruist voor het bovenlichaam te houden. Zo laten ze iedereen zien dat ze even rustig willen worden om na te denken.

In latere leerjaren gebruiken de kinderen de Stoplichtmethode voor dit doel. **Rood** = 'Stop!', **Oranje** = 'Wat is er en wat kan ik eraan doen?' en **Groen** = 'Probeer het uit'.

In het kader van zelfcontrole zijn er ook op het schoolplein 2 bankjes geverfd in de kleuren **Stop** – **Denk** – **Doe** als rustplek om te 'padden'. Eén op het grote plein en één op het kleuterplein. Verder is in iedere klas een aparte plek gecreëerd. We noemen dit de 'Rustplek'. Hier kan een leerling op eigen initiatief gaan zitten om even tot zichzelf te komen of op advies van de leerkracht om even tot rust te komen.

Wat kunt u thuis doen?

- Vraag uw kind eens of hij of zij het Schildpadverhaal nog kent. Praat er met uw kind over hoe belangrijk het is om eerst rustig te worden voordat je een probleem gaat oplossen.
- Vraag uw kind of het tijdens de PAD-les nog andere manieren heeft geleerd om te kalmeren. Maak eventueel samen een Stoplichtposter om deze ergens in huis op te hangen zodat het hele gezin het kan zien.
- Als uw kind nijdig of van streek is, herinner hem of haar er dan aan dat dit misschien een goed moment is om te padden of aan het Stoplicht te denken.
- Als uw kind op een goede manier zelfcontrole toont, geef dan een compliment zodat het ook trots kan zijn op zichzelf.
- Als uzelf eens van streek of nijdig bent, probeer dan het kalm worden eens voor te doen aan uw kind. Door het hardop voor te doen, laat u uw kind zien dat kalmeren een vaardigheid is die we allemaal kunnen leren en geeft u het goede voorbeeld.



Gevoelens

Het onder woorden leren brengen van gevoelens en ermee leren omgaan, komt in alle groepen aan de orde, maar de nadruk ligt voor dit thema bij de middenbouw. Kinderen leren bij dit thema hun eigen gevoelens en die van anderen in te schatten. Ze leren dat gevoelens belangrijke signalen zijn en dat je die informatie niet moet negeren. Het benoemen van je gevoelens – ook de negatieve – kan juist helpen om grip te krijgen op een situatie. De kinderen leren verder dat gedrag en gevoelens bij elkaar horen, maar dat het wel twee verschillende dingen zijn. Je boos voelen is in orde, maar over de manier waarop je uiting geeft aan je boosheid moet je goed nadenken. Niet alle manieren om dit te uiten zijn in orde.

In de PAD-lessen komen ongeveer veertig verschillende gevoelens aan de orde. Als eerste de algemene zoals blij, verdrietig, boos en bang, daarna de meer specifieke gevoelens zoals jaloeers, schuldig en trots. In de lessen leren de kinderen welke signalen bij de verschillende gevoelens horen, zodat zij die gevoelens bij zichzelf en bij anderen leren herkennen. Ze leren hoe ze rekening kunnen houden met het standpunt van anderen en waarom ze dat moeten doen. Ook ervaren ze welke invloed hun gedrag heeft op een ander en het gedrag van anderen op hen.

In het PAD-leerplan gaat het nadrukkelijk over *fijne* (prettige) of *nare* (onprettige) gevoelens, en niet over *goede* of *slechte* gevoelens. Kinderen moeten niet het idee krijgen dat sommige gevoelens *slecht* zijn en dat je ze dus niet zou mogen hebben. Zowel fijne als nare gevoelens geven je waardevolle informatie. Alle gevoelens mogen, maar dat wat je doet (je gedrag) mag in sommige gevallen wel en in andere niet.

Bij de PAD-lessen over gevoelens horen speciale emotiekaartjes: kaartjes met daarop een tekening van een gezichtje dat een gevoel uitbeeldt, met daaronder een 'gevoelswoord'. Kaartjes van nare emoties zijn blauw, kaartjes van fijne emoties zijn geel. Bovendien krijgen de kinderen een wit kaartje met een neutraal gezichtje en het woord 'privé' erop. Dat kaartje is voor de momenten dat ze geen zin hebben hun gevoelens te laten zien of erover te praten: ze houden hun gevoelens dan privé. Dat mag natuurlijk ook.



Vanaf groep 3 krijgt elke leerling een doosje met een serie van deze emotiekaartjes. De leerlingen en de docent denken op minimaal 2 momenten van de dag over hun gevoelens na en zetten het bijpassende emotiekaartje in een houten blokje op tafel. Soms voert de meester of juf aan de hand van deze kaartjes een kringgesprek over gevoelens of ze bespreekt het met de leerling individueel. In het kader van gevoelens heeft groep 3 t/m 8

ook een gevoelsthermometer in de klas. Hiermee kan worden aangegeven hoe sterk het gevoel is en kan worden aangegeven of de heftigheid van het gevoel al weer gezakt is.

Wat kunt u thuis doen?

- U kunt uw kind na school vragen of het nieuwe gevoelswoorden geleerd heeft.
- U kunt de gevoelswoorden die uw kind geleerd heeft gebruiken bij het praten over bepaalde situaties die zich thuis voordoen.
- U kunt proberen uw kind wat vaker te vertellen hoe u zich voelt, zodat hij of zij zich steeds meer bewust wordt van wat er in u omgaat. Natuurlijk zullen er ook momenten zijn waarop u uw gevoelens helemaal niet wilt laten blijken. Dat zijn uitstekende momenten om het belang van het begrip 'privé' te bespreken.
- Als uw kind moeilijkheden heeft, kunt u hem of haar vragen u te vertellen hoe hij of zij zich voelt.

Probleem oplossen

Het probleem oplossen komt in alle groepen aan de orde, maar de nadruk ligt voor dit thema bij de bovenbouw. De PAD-lessen in de hogere groepen maken de leerlingen steeds meer duidelijk dat zij zelf verantwoordelijk zijn voor de keuzes die ze maken. Kies je voor wegkruipen, aanpakken of knokken? Als je bijvoorbeeld van andere kinderen niet mee mag doen met een spelletje kaarten, loop je dan huilend weg, probeer je te onderhandelen of sla je woedend de kaarten van tafel? Bij probleem oplossen leren de kinderen welke oplossingen er te verzinnen zijn, hoe zij 'de beste oplossing' kiezen en hoe ze deze vervolgens kunnen toepassen. Zij leren van tevoren te bedenken wat de gevolgen zijn van hun gekozen oplossing. In het kader van probleem oplossen heeft groep 3 t/m 8 ook een 'Oplosbox' in de klas. De leerkracht bekijkt in overleg met de leerling(en) hoe het probleem het handigste opgelost kan worden (met een individueel gesprek, in een kleine groep of met de hele groep). Het **Stop, Denk, Doe** formulier en het WAK formulier (Wegkruipen – Aanpakken – Knokken) kunnen ondersteunen bij het probleem oplossen.

In het PAD-leerplan is het probleem oplossen uitgewerkt in een proces van elf stappen:

1. Word rustig en denk na
2. Wat is het probleem?
3. Welke gevoelens spelen een rol?
4. Wat is het doel?
5. Welke oplossingen zijn er?
6. Wat zijn de gevolgen?
7. Kies de beste oplossing!
8. Maak een plan
9. Voer het plan uit
10. Werkt mijn plan?
11. Andere oplossingen proberen

Wat kunt u thuis doen?

- Als uw kind een probleem heeft, spoor hem of haar dan eerst aan om rustig te worden. Als u samen een probleem heeft, kan het ook zo zijn dat u eerst zelf rustig moet worden voordat u samen verder kunt gaan. Leg dit dan uit aan uw kind. Als iedereen tot rust is gekomen, bespreekt u het probleem met uw kind. Dit kan met behulp van de beschreven stappen. Denk daarbij aan de volgende vragen: wat is het probleem? Hoe voelt uw kind zich? Hoe voelt u zich of de ander? Wat kan het kind doen om het probleem op te lossen? Welk plan heeft het kind om de oplossing uit te voeren? Moedig uw kind aan de beste oplossing uit te proberen. Vraag hem of haar na afloop hoe het afgelopen is.
- Help uw kind bepaalde probleemsituaties te voorzien. Hierdoor leert het beter vooruit plannen. Als u bijvoorbeeld een lange reis per auto gaat maken kunt u uw kind erop wijzen dat hij of zij zich misschien gaat vervelen. Wat kan uw zoon of dochter van tevoren bedenken om dit te voorkomen?
- U kunt uw kind ook helpen met het toepassen van de elf stappen van het probleem oplossen bij problemen die met het schoolwerk te maken hebben. Als uw kind bijvoorbeeld moeilijkheden heeft met zijn huiswerk, kunt u uw kind vragen eerst rustig te worden en na te denken wat hij of zij er aan kan doen.
- Als u zelf ergens mee zit, kunt u hardop denkend de elf stappen doorlopen. U kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Wat is er aan de hand? Ik heb nu een probleem. Wat zou ik eraan kunnen doen? Ik denk dat het beste idee is om dit te doen. Dat probeer ik uit!'



8.7 Het schildpadverhaal

Dit verhaal gaat over een jong schildpadje dat het niet leuk vindt op school. Hij heet Kleine Schildpad. Kleine Schildpad vindt het heel vervelend om naar school te gaan. Hij wil liever bij zijn moeder thuis blijven. Hij heeft geen zin om de dingen die op school gedaan worden te leren.

Hij wil buiten met zijn vriendjes spelen of thuis televisie kijken.

Hij vindt het veel te moeilijk om te leren knippen of een puzzel te maken.

Hij vindt het veel te moeilijk om letters te leren of plaatjes te tellen.

Hij wil met zijn vriendjes spelen of zelfs met ze vechten. Hij vindt er niets aan om dingen met andere kinderen te delen. Hij wil kinderen plagen en speelgoed of potloden van hen af pakken. Hij wil niet luisteren en stil op een stoel zitten. Hij wil wel vechten of lawaai maken.

Hij wordt vaak boos of driftig. Hij wil liever de hele dag blij of rustig zijn. Maar iedere dag wordt hij weer kwaad of dwars. Na een poosje krijgt hij een hekel aan school.

De andere kinderen willen niet met hem spelen. In de pauze is hij alleen. Hij begint te denken dat hij een slechte schildpad is. Een hele tijd loopt hij rond met het gevoel dat hij heel, heel stout is.

Op een dag dat hij zich erg ongelukkig voelt, komt hij de grootste en oudste schildpad van de stad tegen. Oude Schildpad is 200 jaar oud en heel wijs. Kleine Schildpad praat met een heel zacht stemmetje, omdat hij bang is voor de oude wijze schildpad. Maar Oude Schildpad is heel aardig en wil Kleine Schildpad graag helpen. 'Luister eens', zegt hij, 'ik zal je een geheimpje vertellen. Jij hebt de oplossing voor jouw probleem al bij je. Je draagt het altijd bij je.' Kleine Schildpad begrijpt er niets van. 'Ik bedoel je schild, je schild... daarom heb je een schild. Iedere keer dat je kwaad of dwars bent, kun je in je schild kruipen.'

Oude Schildpad zegt: 'Als jij in je schild kruipt kun je een poosje rustig aan doen... je zegt dan tegen jezelf "even stoppen", je haalt een paar keer diep adem en zegt tegen jezelf "rustig maar". Denk erom, de volgende keer dat je weer kwaad bent, kan je je terugtrekken in je schild'. Kleine Schildpad vindt dit een goed idee en wil het zelf ook wel eens proberen.

De volgende dag is kleine schildpad weer op school. Een ander kind begint hem te plagen. Kleine schildpad voelt zich bozer en bozer worden. Hij wil het andere kind heel hard slaan. Hij denkt aan de oude schildpad. Wat heeft Oude Schildpad gezegd? Kruip in je schild en blijf daar een poosje rustig. Zeg tegen jezelf 'even stoppen' of 'rustig maar'. Haal een paar keer diep adem. Dat doet de kleine schildpad. Hij trekt z'n armen, z'n hoofd en z'n benen in zijn schild. Hij zegt tegen zichzelf 'even stoppen' hij haalt een paar keer diep adem en zegt tegen zichzelf 'rustig maar'. Zo blijft hij zitten totdat hij zich niet meer boos voelt. Hij vindt het wel fijn om even in zijn schild te kruipen. Het is net of hij even alleen is. Hij voelt zich rustiger en rustiger worden. Als hij weer uit zijn schild kruipt kijkt de juf blij. Ze lacht tegen hem. Ze zegt dat ze heel trots op hem is. Hij was eerst boos en nu weer rustig. Dat heeft hij zelf gedaan. Hij heeft zichzelf rustig gemaakt. Telkens als Kleine Schildpad ergens boos over is kruipt hij in zijn schild. Telkens maakt hij zichzelf weer rustig. Het rustig worden gaat steeds beter. Kleine Schildpad is steeds vaker blij.